

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Perkembangan olahraga saat ini sangat bervariasi dan menarik mulai dari sepak bola, futsal, bola basket, bola volly, bulutangkis dan lain-lain. Permainan tersebut bisa juga dilakukan pada usia anak-anak hingga dewasa. Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjuru dunia pada saat ini. Futsal adalah permainan cepat dan dinamis dengan ukuran lapang yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit permainan futsal cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat. Ini berbeda dengan sepak bola sehingga jumlah gol yang diciptakan dalam permainan futsal umumnya jauh lebih banyak (Lhaksana, 2011).

Dalam permainan futsal, setiap pemain dituntut memiliki kelincahan, kecepatan, dan juga teknik yang menunjang untuk melakukan passing, shooting, serta pergerakan membuka ruang baik tanpa bola maupun dengan bola. Dalam hal ini penulis mengedepankan untuk latihan kondisi fisik terlebih dahulu yaitu terhadap latihan disertai latihan kecepatan gerak. Dari keempat aspek diatas, penulis akan lebih fokus untuk menerangkan tentang latihan kondisi fisik. Karena yang akan dilakukan lebih berfokus mengenai peningkatan kondisi fisik yaitu kelincahan. Ada beberapa ahli yang menyatakan aspek kelincahan dalam kondisi fisik seperti Harsono (2001, hlm. 21) mengungkapkan bahwa “Kelincahan ialah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran posisi tubuhnya”. Lebih lanjut menurut Matjan (2007, hlm. 16) menjelaskan agilitas adalah “kemampuan seseorang mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Permainan futsal merupakan permainan yang cepat dengan waktu yang pendek dan ruang gerak yang sempit. Sehingga didalam permainan futsal dibutuhkan *agility*. *Agility* adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. *Agility* merupakan kombinasi dari kecepatan, kekuatan otot, kecepatan reaksi,

keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuscular (Ismaryati, 2008). Salah satu bentuk penanganan yang dilakukan oleh fisioterapi adalah dengan memberikan suatu latihan atau olahraga yang bersifat teratur dan terarah untuk meningkatkan kemampuan agility yaitu dengan *Core stability Exercise* (KEPMENKES 1363 tahun 2008 Bab I, Pasal 1 ayat 2).

Sesuai dengan KEPMENKES 1363 tahun 2008 Bab I, pasal 1 ayat 2 dicantumkan bahwa : “Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik elektroterapeutik dan mekanik), pelatihan fungsi dan komunikasi”.

Salah satu bentuk penanganan yang dilakukan oleh fisioterapi adalah dengan memberikan suatu latihan untuk meningkatkan kemampuan agility yaitu dengan *Core stability Exercise* dan latihan lari zig-zag. *Core stability Exercise* merupakan suatu latihan yang menggunakan kemampuan dari *trunk, lumbar spine, pelvic, hip*, otot-otot perut, dan otot-otot kecil sepanjang *spine*. Otot-otot tersebut bekerja bersama untuk membentuk kekuatan yang bertujuan mempartahankan *spine* sesuai dengan alignment tubuh yang simetri dan menjadi lebih stabil. *Core stability* menggambarkan kemampuan untuk mengontrol atau mengendalikan posisi dan gerakan sentral pada tubuh diantaranya : *head and neck alignment, alignment of vertebral column thorax and pelvic stability/mobility*, dan *ankle and hip strategies* (Saunders, Rath, & Hodges, 2004).

Stabilitas inti sangat penting untuk keseimbangan beban yang tepat dalam tulang belakang, panggul, dan rantai kinetik. Yang disebut inti adalah kelompok otot-otot tubuh yang mengelilingi tulang belakang dan perut. Otot perut, gluteal, korset pinggul, paraspinal, dan lainnya bekerja bersamaan untuk memberikan stabilitas tulang belakang (Akuthota, Ferreira, Moore, & Fredericson, 2008).

Stabilisasi adalah usaha untuk mempertahankan keseimbangan dimana seseorang dalam keadaan statis atau dinamis, stabilisasi dijelaskan oleh Lawrence (2011, hlm. 6) bahwa : “*Stabilisation of the core of mid-section occurs when you maintain a fixed position of the torso while carrying out certain activities or movements of the limb*”. Maksudnya adalah keseimbangan inti atau bagian

pertengahan terjadi saat seseorang tetap mempertahankan posisi tubuh seperti melakukan aktifitas tertentu atau pergerakan anggota badan. Melalui latihan stabilisasi bagian inti tubuh akan terlatih tetap stabil berada ditengah yang menyebabkan semakin stabil pula dalam melakukan aktivitas atau gerakan.

Mengembangkan stabilisasi tidak hanya untuk mengembangkan keseimbangan saja, tetapi mampu meningkatkan kekuatan dan kelincahan seseorang atlet Menurut Lawrence (2011, hlm 14) "*Improve your core stability can have a major knock-on effect. It improve your power, agility and balance in sport*". Maksudnya adalah mengembangkan stabilisasi inti bisa menghasilkan power, kelincahan dan keseimbangan dalam olahraga. Dijelaskan kembali oleh Borrow Mc. Gee: 1979 didalam (Harsono, 1988, hlm. 233) "Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan untuk mempertahankan *system neuromuscular* kita dalam kondisi statis *system neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi bergerak".

Dalam perspektif biomekanika, stabilisasi mempunyai prinsip-prinsip yang diadopsi dari aplikasi biomekanika dalam pelatihan judo (Sunaryadi, 2009, hlm. 19) sebagai berikut :

Stabilisasi dapat ditingkatkan dengan menurunkan titik berat badan, Stabilisasi dapat ditingkatkan dengan memperbesar luar tumpuan bidang, semakin berat tubuh, maka semakin stabil, semakin besar antar permukaan bidang tumpuan dengan bagian tubuh pada saat kontak, maka akan semakin stabil.

Keseimbangan dan stabilisasi pada prinsipnya kedua konsep tersebut merupakan hal yang berbeda, menurut Sunaryadi (2009, hlm. 19) bahwa "Keseimbangan merupakan koordinasi dan kontrol, sedangkan stabilisasi merupakan seberapa besar ketahanan yang diciptakan atlet untuk mengatasi gangguan keseimbangan". Kedua konsep tersebut merupakan hal yang berbeda, tetapi keseimbangan dan stabilisasi saling berkaitan, jika stabilisasi atlet baik maka gangguan terhadap keseimbangan dapat diatasi dengan baik pula.

Berdasarkan hasil pengamatan, peneliti telah melakukan observasi pada proses latihan futsal di Sman 21 Bandung. Ditemukkan bahwa terdapat masalah dalam tim futsal Sman 21 Bandung. Bahwasannya tingkat prestasi yang dicapai

pada ekstrakurikuler futsal di tahun 2019 sedang dalam kondisi tidak baik (menurun). Hal itu dikemukakan oleh sang pelatih, bahwasannya: “Performa para pemainnya sedang dalam keadaan tidak baik, terutama dalam hal kelincahan. Pemainnya kurang gesit dalam hal menyerang dan bertahan, dan selalu terjadi ketidak seimbangan dalam melakukan gerakan sehingga sering kali terjatuh dalam bermain. Oleh karena itu, pelatih pun menyadari bahwa dibutuhkan peningkatan dalam kualitas pemain terutama dalam meningkatkan kelincahan dan juga keseimbangan dalam latihan”.

Maka dari pada itu, peneliti memberi saran dan masukan kepada pelatih futsal Sman 21 untuk mencoba menambahkan latihan *core stability*, guna untuk menambahkan ketahanan dan juga kekuatan pada inti otot agar lebih mengoptimalkan gerak tubuh. Seperti hal yang dikatakan Kibler: “Otot - otot harus memiliki ketahanan dan kekuatan yang memadai untuk melakukan fungsi ini agar memuaskan (karakteristik fungsional otot)”. Keseimbangan dan kestabilan pun dibutuhkan, selain dari kondisi fisik, seperti kelentukan, kecepatan, kekuatan dan daya tahan pada penambahan latihan *core stability* (stabilisasi inti) agar kondisi badan stabil sehingga menunjang terhadap penampilan yang lebih baik.

Berdasarkan dengan latar belakang yang sudah di paparkan, penulis tertarik untuk meneliti adakah pengaruh dalam penambahan latihan *core stability* (stabilisasi inti) terhadap peningkatan *agility* (kelincahan) dan *dynamic balance* (keseimbangan dinamis) pada pemain futsal Sman 21 Bandung.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Rumusan masalah merupakan suatu pertanyaan yang jawabannya terdapat pada hasil pengumpulan data dan analisis dari data tersebut yang nantinya akan menjadi sebuah kesimpulan dari sebuah penelitian. Berdasarkan latar belakang yang sudah di uraikan, terdapat beberapa rumusan masalah penelitian sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat pengaruh *core stability exercise* terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal?

- 2) Apakah terdapat pengaruh *core stability exercise* terhadap peningkatan *dynamic balance* pada pemain futsal?
- 3) Apakah terdapat beda pengaruh *core stability exercise* terhadap peningkatan *agility* dan *dynamic balance* pada pemain futsal?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah yang di uraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

- 1) Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *core stability exercise* terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal.
- 2) Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *core stability exercise* terhadap peningkatan *dynamic balance* pada pemain futsal.
- 3) Untuk mengetahui beda pengaruh *core stability exercise* terhadap peningkatan *agility* dan *dynamic balance* pada pemain futsal.

### **1.4 Manfaat/Signifikansi Penelitian**

Berdasarkan latar belakang serta tujuan yang telah dipaparkan diatas, maka manfaat yang diharapkan oleh peneliti melalui penelitian ini yaitu :

#### **1.4.1 Secara teoritis**

- 1) Untuk menambah wawasan mengenai efek penambahan *core stability exercise* terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal.
- 2) Untuk menambah wawasan mengenai efek penambahan *core stability exercise* terhadap peningkatan *dynamic balance* pada pemain futsal.

#### **1.4.2 Secara praktis**

- 1) Dapat dijadikan bahan kajian untuk diteliti lebih lanjut mengenai penanganan dan intervensi untuk peningkatan *agility* dan *dynamic balance* pada pemain futsal.
- 2) Dapat dijadikan bahan pegangan bagi para pelatih dan atlet upaya *core stability exercise* dalam cabang olahraga futsal.

## 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam upaya untuk memudahkan pemahaman isi dari laporan penelitian ini, penulis membagi menjadi lima bab. Kelima bab tersebut meliputi:

Bab I berisi tentang latar belakang yang menjelaskan alasan dari pengambilan judul “Pengaruh *core stability exercise* terhadap peningkatan *agility* dan *dynamic balance* pada pemain futsal”. Dalam bab ini di tuliskan mengenai keterkaitan *agility* dan *dynamic balance* dengan penambahan *core stability exercise* pada pemain futsal. Dengan rumusan masalah apakah terdapat pengaruh penambahan *core stability exercise* terhadap peningkatan *agility* dan *dynamic balance* pada pemain futsal, yang nantinya penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk para atlet futsal.

Bab II menjelaskan teori-teori yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam. Diantaranya pengertian cabang olahraga futsal, pengertian *core stability exercise*, pengertian *agility*, dan pengertian *dynamic balance*. Selain itu bab ini juga menjelaskan mengenai kerangka berpikir, dan hipotesis.

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian, yang mana penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperiment* dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dan sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMAN 21 Bandung. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang di gunakan diantaranya yaitu *Illinois Agility Run Test*, *Bass Test* dan penambahan *Core Stability Exercise*.

Bab IV membahas temuan dan pembahasan yang di hasilkan dari pengolahan data yang telah di lakukan. Berisikan jawaban dari rumusan masalah yang telah di tetapkan. Dan menjelaskan langkah-langkah pengolahan data yang di lakukan. Hasil analisis data dan pemabahasan temuan penelitian ini di bantu dengan program SPSS (*Statistical Product for Sosial Science*).

Bab V membahas tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi. Kesimpulan yang di paparkan merupakan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah di lakukan. Sedangkan implikasi merupakan hal-hal yang dapat di manfaatkan oleh berbagai pihak. Lalu rekomendasi merupakan hal yang di ajukan oleh peneliti yang dapat dimanfaatkan oleh pihak yang akan meneliti hal serupa.